



INSPIRATIEBROCHURE

HOE LANG DUURT DE REVALIDATIE NA EEN KNIE- OF HEUPOPERATIE MET SPORTFYSIOTHERAPIE?

De revalidatie na een knie- of heupoperatie volgt geen vaste kalender.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

De revalidatie na een knie- of heupoperatie volgt geen vaste kalender.



HERSTEL NA ONTSLAG IS IETS ANDERS DAN

01

HERSTEL NA ONTSLAG IS IETS ANDERS DAN...

Na ontslag uit het ziekenhuis begint meestal pas het grootste deel van de revalidatie. De eerste stap is veilig bewegen in huis.

02

WAT BEÏNVLOEDT DE DUUR VAN DE REVALIDATIE

Het type operatie, bijvoorbeeld een knieprothese, heupprothese of een andere orthopedische ingreep.

03

VROEGE FASE, DE EERSTE DAGEN TOT EERSTE WEKEN

In deze fase staat veilig bewegen centraal. Je leert weer opstaan, lopen, draaien, zitten en vaak ook traplopen met een passende techniek.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

HERSTEL NA ONTSLAG IS

WAT BEÏNVLOEDT DE DUUR

VROEGE FASE, DE EERSTE

OPBOUWFASE, MEESTAL ENKELE

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

EEN HELDERE AANPAK

De revalidatie na een knie- of heupoperatie volgt geen vaste kalender.



01

OPBOUWFASE, MEESTAL ENKELE WEKEN TOT ENKELE MAANDEN

Hier verschuift de aandacht van alleen veilig bewegen naar functioneel sterker worden.

02

TERUGKEER NAAR ZWAARDERE BELASTING OF SPORT

Wie meer wil dan alleen redelijk kunnen lopen, heeft vaak een langere opbouw nodig.

03

HOE LANG DUURT EEN KNIETPROTHESE REVALIDATIE OF HEUPPROTHESE HERSTEL...

Er is geen vaste kalender die voor iedereen klopt.

04

WANNEER HELPT SPORTFYSIOTHERAPIE EXTRA VEEL

Sportfysiotherapie is vooral waardevol als je niet alleen wilt herstellen, maar ook weer goed wilt functioneren onder belasting.

05

CHECKLIST

Onderstaande punten zijn vaak belangrijker dan een exacte datum op de kalender: kun je netjes en veilig lopen.



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- ✓ Herstel na ontslag is iets anders dan volledig hersteld
- ✓ Wat beïnvloedt de duur van de revalidatie
- ✓ Vroege fase, de eerste dagen tot eerste weken

BEKIJK DE WEBSITE

www.fysiovankemenade.nl

De revalidatie na een knie- of heupoperatie volgt geen vaste kalender.